Survivre en Ville

...quand tout s'arrête !



Jade Allègre

SECONDE EDITION

Survivre en Ville
...quand tout s'arrête !

Vivre sans électricité

... et sans eau potable
sans nourriture,
sans médicaments...

Jade Allègre
Illustrations de François San Millan

IMPORTANT

Voici enfin un manuel de SURVIE URBAINE. Utilisable aussi à la campagne, en randonnée et en voyage. Offrez-le à vos enfants, vous aurez ainsi la certitude qu'ils pourront se débrouiller en tous lieux et toutes circonstances. Offrez-le aussi à tous ceux dont vous désirez... qu'ils survivent avec vous !

Dans les situations extrêmes, il faut et il suffit de savoir :

- pour la boisson, décontaminer une eau fortement polluée ;
- pour la nourriture, assurer un apport correct en protéines complètes adaptées à l'homme ;
- pour la santé, soigner les traumatismes, les plaies et brûlures, infectées ou non, et résoudre les problèmes digestifs.

Tout le reste fait très joli dans les livres, mais on en a rarement besoin en urgence. Plutôt que de vous assommer de recettes que vous n'utiliserez jamais, nous avons préféré vous assurer sur l'essentiel, en vous enseignant tous les « trucs » que nous avons nous-même réellement pratiqués, et en vous les présentant sous une forme facile à comprendre, et surtout facile à mémoriser. *Bon apprentissage !*

ISBN 2-9514824-1-8

- CONTENU DE CE LIVRE -

SURVIVRE **5**
- Pénurie d'eau potable 7
- Pénurie d'aliments frais 15
- Pénurie alimentaire totale 25
- Santé 33

PRÉVOIR **41**
- Réserve d'eau
- Réserve alimentaire
- Réserve de médicaments
- Avoir chaud en hiver
- Monnaie d'échange
- Communications
- Acheter

FICHES **57**
Sujets des fiches 90

- SURVIVRE -

VOUS N AVEZ PAS DE RESERVES :
QUE FAIRE QUAND ON N'A RIEN PRÉVU,
COMMENT SE DÉBROUILLER AU DERNIER MOMENT.



- PÉNURIE D'EAU POTABLE -

Du jour au lendemain, attentat ou circuit défectueux, plus d'eau au robinet. Vous n'avez pas été le plus rapide au magasin, il n'y a plus d'eau minérale.

- *Il n'y a plus d'eau. Je n'en ai pas stocké. Qu'est-ce que je vais devenir ?*
- Ne panique pas. Tu as quand même de l'eau chez toi, dans le ballon du chauffe-eau et le réservoir des toilettes. Si tu n'y a pas mis de produit nettoyant ou parfumant.

- *Je peux la boire ?*
- Mais oui, c'est exactement la même eau que celle des robinets. Peut-être y a-t-il dans ta ville des fontaines d'eau de source ? Ce serait l'idéal. Sinon tu peux certainement trouver un étang ou une rivière.

- *Mais cette eau-là est dégoûtante !*
- Tu n'as pas le choix. Écoute bien. Premièrement, tu la fais décanter, c'est-à-dire que tu la laisses reposer dans un récipient, pendant une heure au minimum, vingt-quatre heures si possible. Les saletés vont se déposer au fond. Après ce délai, tu verses l'eau claire du dessus dans un deuxième récipient dont tu auras recouvert l'ouverture avec une ou deux épaisseurs de tissu propre (une chemise, par exemple), cela servira de filtre et enlèvera les poussières et les gros parasites.

- *Je peux boire maintenant ? L'eau est devenue potable ?*
- Non, il faut absolument la faire bouillir à gros bouillons, pendant six minutes au minimum, quinze minutes si possible. Après cela tu peux la boire. Si tu veux que son goût soit meilleur, mets l'eau bouillie dans un récipient à demi-vide, et secoue pour faire pénétrer de l'oxygène.

- *Si je trouve de la neige ou de la glace, je peux les utiliser ?*
- Bien sûr, mais il ne faut pas les sucer directement, il faut les faire fondre d'abord, sinon, quand tu les mettras dans ta bouche, ton corps devra lutter contre ce froid, et, sans que tu t'en rendes compte, cet effort lui fera perdre une partie de son eau interne. Et puis n'oublie pas de faire bouillir l'eau obtenue. Si tu as le choix, prends plutôt la glace, elle bout plus vite.

- *Justement, si je n'ai rien pour faire chauffer, que faire ! Tant pis, je boirai de l'eau polluée !*
- Ah non, surtout ne fais pas cela, tu risques d'attraper des maladies graves comme le choléra, la polio, la typhoïde, des maladies qui peuvent t'handicaper et même te tuer. Au minimum tu auras des diarrhées qui vont te déshydrater encore davantage.

- *Alors il n'y a aucune solution, je vais mourir de soif.*
- Tu as de l'eau de javel ? Il en faut très peu, une goutte du berlingot de concentré peut désinfecter cinq litres (attention, une goutte de la bouteille de javel ne peut nettoyer qu'un litre). Si après cela ton eau ne sent pas encore le chlore, ajoute une seconde goutte. Mélange bien, et laisse reposer une heure pour que le produit aie le temps de tuer les germes.

- *Mais cette eau aura mauvais goût !*
- Pour la désodoriser, ajoute du charbon végétal (en pharmacie) ou simplement des braises de bois brûlé qui ont refroidi, et laisse agir pendant quarante-cinq minutes.

- *Tout cela me semble bien long et compliqué. Toi qui travailles dans des pays où l'eau est douteuse, tu fais toutes ces manipulations ?*
- En ce qui me concerne j'utilise uniquement l'argile verte de pharmacie ou de magasin diététique. Je mets un caillou d'argile d'un centimètre de diamètre par demi-litre d'eau, je le laisse se dissoudre pendant dix minutes, puis je mélange bien l'argile et l'eau. Si j'utilise une eau vraiment très souillée, avec des parasites, je la filtre d'abord à travers un tissu, avant d'y ajouter de l'argile.

- *Et ça suffit ?*
- Les personnes qui m'ont accompagné en mission et qui ont choisi d'appliquer cette méthode ont pu voyager en pays insalubre ainsi que partout dans le monde en toute sécurité. C'est bien pratique ! C'est sans doute moins sûr que l'ébullition, mais ça permet d'enlever la plupart des virus et des bactéries, ainsi que certains polluants chimiques.

- *Et cela a été prouvé ?*
- Les études en laboratoire et sur le terrain ont prouvé l'efficacité d'argiles vis à vis de bactéries comme le choléra, de virus comme la polio, ou de poisons comme le paraquat, un herbicide extrêmement dangereux, et la strychnine, la fameuse « mort aux rats ».

- *J'ai entendu dire qu'en situation de survie, des gens buvaient leur propre urine. Certains disent que c'est un poison, d'autres que c'est un médicament ! Qu'en penses-tu ?*
- Si tu bois ton urine pendant vingt-quatre heures, ça te permet de patienter dans l'attente d'une autre solution. Par la suite, essaie de trouver une autre source de liquide, afin que l'urine ne représente pas plus de la moitié de ce que tu vas boire dans la journée. Elle doit être consommée immédiatement, dès son arrivée.

- *Il parait que l'urine pourrait soigner l'asthme, les allergies et l'eczéma ?*
- Il semblerait qu'il y ait de bons résultats. En tous cas, c'est un liquide qui a l'avantage d'être à la disposition de tous à tout moment. Ça peut sauver beaucoup de vies. Par exemple lorsqu'on est bloqué sous les décombres d'un immeuble, ou perdu en mer sur un radeau.

- *En tous cas, l'eau de mer ne peut se boire en aucun cas ?*
- Mais si, le docteur Alain Bombard l'a démontré lors de ses expériences de survie. Boire deux à trois gorgées d'eau de mer toutes les trois heures, le lendemain de l'eau douce, et ainsi de suite. En l'absence totale d'eau douce, on peut continuer l'eau de mer pendant cinq à six jours.

- *On peut tenir combien de temps sans eau ?*
- Ça dépend de la température de l'air : trois jours à trente degrés, six jours à vingt degrés, quinze jours à quinze degrés, en moyenne. Personnellement je suis déjà resté quelques jours sans eau, c'est très désagréable.

- *Y a-t-il des « trucs » pour vivre avec le moins d'eau possible ?*
- Éviter l'alcool, les sucreries, l'excès de sel et les aliments trop gras. Éviter de faire des efforts physiques, parler peu, respirer par le nez plutôt que par la bouche et surtout ne pas fumer. Certains experts affirment qu'il vaut mieux également ne pas manger !

- *Pourtant les aliments contiennent beaucoup d'eau ?*
- C'est vrai. Mais ces spécialistes disent que digérer les aliments nous ferait perdre encore plus de liquide. Ont-ils raison ? Je ne l'ai pas testé. Dernier « truc », sucer un petit caillou, comme les aborigènes du désert australien.





- PÉNURIE D'ALIMENTS FRAIS -

(VIANDE, POISSON, ŒUFS, LAIT, LAITAGES ET DÉRIVÉS, FRUITS ET LÉGUMES)

Suite à des coupures de courant, les systèmes de réfrigération et de congélation des chaînes de distribution et des entrepôts se sont arrêtés. Les denrées périssables ne sont plus disponibles, elles ont disparu des magasins et des supermarchés.

- *Il n'y a plus moyen de trouver de la VIANDE ! C'est terrible, je vais perdre toutes mes forces !*
- Mais non, tu peux t'en passer, ton corps peut très bien se débrouiller avec du pain, de la semoule, des pâtes ou du muësli, à condition de connaître les **trois** secrets.

- *Dis-moi vite !*
- D'abord chaque fois que tu manges ces produits, qui sont fabriqués avec des céréales (blé, seigle, avoine, épeautre, sarrasin, riz, orge, millet) tu dois ajouter dans ton assiette des aliments que l'on appelle des légumes secs ou des légumineuses, c'est-à-dire toutes les sortes de pois et haricots (lentilles, soja, fèves, pois-chiche, pois cassés, haricots secs, fayots, etc.). Par exemple, tu ajoutes une soupe de pois cassés avant tes pâtes, ou tu ajoutes une poignée de haricots rouges avec ton riz.

- *C'est important de les manger au même repas ?*
- Oui, parce que si tu manges tes céréales en même temps que des pois ou des haricots, ces deux sortes d'aliments se complètent et ça devient aussi puissant que du steak ! **(fiche n°1)**

- *Et le deuxième secret ?*
- Le deuxième secret c'est de bien les mâcher, car sinon tu vas gonfler comme un ballon ! Les légumineuses, lorsqu'elles ne sont pas cuisinées comme il faut, sont plus difficiles à digérer que les protéines animales telles que la viande.

- *C'est vrai. D'ailleurs, c'est pour cela que je me garde bien d'en manger, je ne les supporte pas... et mon entourage non plus !*
- Il faut les faire cuire longtemps et mettre des herbes comme la sauge ou la sarriette, une plante aphrodisiaque appelée « herbe à haricots » dans les langues de plusieurs pays d'Europe. **(fiche n°2)**

- *Et le dernier secret ?*
- C'est d'acheter le pain, les pâtes, la semoule et le muësli avec la mention « céréale complète » marquée sur l'emballage.

- *J'en ai entendu parler. Mais je ne sais pas ce que ça veut dire exactement.*
- Ca veut dire que l'enveloppe des grains a été gardée. Or plus de la moitié des vitamines, du calcium et du phosphore sont là, dans la peau du grain. Malheureusement, certains pesticides utilisés pendant la culture des grains sont là aussi. Alors il vaut mieux acheter ces produits BIOS, garantis sans produits chimiques.

- *Tu crois que ça suffit ? Je ne vais pas manquer de quelque chose ?*
- Mais non. Tu peux te passer de viande pendant plusieurs semaines et même plusieurs mois si tu respectes les trois secrets.

- *Alors, si j'ai bien compris, la moitié de mon assiette ce sera des pâtes, du pain ou du riz, et l'autre moitié ce sera des pois ou des haricots ?*
- Non, pense au couscous : quelques pois chiches (légumineuses) suffisent pour une assiette entière de semoule de blé. En fait, une poignée de légumes secs suffit pour compléter une assiette de céréales, donc c'est plutôt un quart pour trois quarts.

- *Et le maïs, c'est aussi une céréale ?*
- Oui, mais elle est très pauvre en qualité. Il faut lui ajouter beaucoup de pois ou haricots (la moitié de l'assiette). L'avoine, au contraire, est une céréale très riche. Et très précieuse en hiver parce qu'elle réchauffe ! Mange des flocons d'avoine le matin au petit déjeuner, et tu auras bien chaud jusqu'à midi ou même deux heures de l'après-midi !

- *On peut se passer de viande aussi facilement ?*
- Oui et non. Si tu étudies les traditions dans le monde, tu verras que les gens se nourrissaient surtout de céréales et de légumineuses. Mais ils aimaient aussi ajouter à leur menu un peu de viande, de poisson, de laitages, d'œufs... ou de larves, de chenilles, de sauterelles et de termites !

- *On ne trouve plus de FRUITS non plus. Pourtant, j'en ai besoin pour les vitamines.*
- Comment ? Tu ne sais pas qu'on peut fabriquer des vitamines à la maison ? Des graines de céréales ou de légumineuses qui germent se transforment en véritables usines à vitamines ! **(fiche n°3)**

- *Tu veux dire que je dois les faire pousser ?*
- C'est cela. Tu les plonges dans un récipient plein d'eau jusqu'au lendemain. Puis tu les rinces et tu les mets dans un linge humide que tu poses sur une assiette. Tu surveilleras le linge pour qu'il reste humide, et s'il en a besoin tu remets un peu d'eau. Tu enlèves les grains qui moisissent. Au bout de deux à trois jours, des petites pousses blanches vont apparaître. Dès qu'elles mesurent quelques millimètres c'est prêt, les vitamines sont là. Tu peux les déguster dans les salades ou dans un sandwich.

- *Ce sont quelles vitamines exactement ?*
- La vitamine A, excellente pour la vue. Elle aide également les enfants à grandir en bonne santé. Les vitamines B, anti-nervosité, qui vont t'assurer un bon sommeil, ainsi qu'une belle peau et de beaux cheveux. On obtient même de la vitamine C, si précieuse pour lutter contre les infections.

- *C'est pratique, s'il y a des épidémies, je risque moins de les attraper.*
- Pour la vitamine D, il est possible que ce ne soit pas suffisant. L'huile de foie de morue serait le complément parfait, comme le savaient les générations avant nous : nos grand-mères se protégeaient en hiver grâce à cette huile de poisson.

- *Et les LEGUMES VERTS ? C'est indispensable, non ?*
- Ils nous font beaucoup de bien, c'est vrai, mais on peut s'en passer quelque temps. Si tu y tiens, va dans les espace verts, dans les jardins publics, ce sont des véritables mines d'or ! On y trouve des quantités de « légumes sauvages ».

- *C'est quoi des légumes sauvages ?*
- Ce sont des arbres ou des plantes qui peuvent remplacer les légumes verts. En Europe, nous avons les feuilles de tilleul, par exemple, qui peuvent se manger crues. Ou les feuilles de hêtre et de bouleau, les pissenlits et les orties piquantes que l'on peut cuire à l'eau salée comme des épinards **(fiche n°4)**. Ces légumes sauvages sont bourrés de vitamines : à poids égal, une ortie t'apportera autant de vitamine C qu'une orange !

- *Le problème c'est qu'en hiver il n'y aura plus rien.*
- En hiver, dans les massifs laissés à l'abandon et sur les pelouses mal entretenues, tu trouveras une petite plante délicieuse, fraîche et tendre, excellente en salade et très abondante. C'est le « mouron blanc », apprends à le reconnaître ! Il pousse très bien en ville, au pied des arbres des avenues ! **(fiche n°5)** En hiver il y aussi les feuilles de fraisier, qui contiennent quatre fois plus de vitamine C que les oranges. Et le trèfle. Tu sais, le fameux « trèfle à quatre feuilles », on peut le manger au lieu de le glisser dans son portefeuille !

- *J'ai une idée, je pourrais peut-être cultiver des légumes dans mes bacs à fleurs ?*
- Si tu as la main verte, tu peux essayer de faire un potager d'appartement. Plantes du cerfeuil et du persil, ils sont très riches en fer. **(fiche n°6)**

- *Justement, en ne mangeant pas de viande, j'avais peur d'en manquer, ainsi que de vitamine B12.*
- Pour la B12 rassure-toi, il y en a dans les pois et les lentilles et le soja vert dès que tu les fais germer. Impossible d'être anémié !

- *Et les glands de chênes, on peut les manger ?*
- Oui, mais c'est long à préparer parce qu'il faut enlever leur goût amer. Il faut les faire germer six à sept jours ou tremper trois à quatre jours dans de l'eau avec deux pour cent de carbonate de soude. Puis enlever l'écorce, jeter dans l'eau bouillante et faire cuire au moins une heure.

- *En effet, il ne faut pas être pressé de manger !*
- Si tu veux les manger tout de suite, prépare-les avec de l'argile. Tu fends les glands avec un couteau, tu les jettes dans l'eau bouillante dix minutes, puis tu les retires et tu ôtes l'écorce. Ensuite tu les coupes en petits morceaux, tu ajoutes un dixième d'argile verte, et tu cuis le tout une heure à feu doux. Enfin tu rinces à grande eau et tu peux les consommer C'est une recette que j'ai adaptée des traditions indiennes d'Amérique.

- *Ce qui me manque le plus en ce moment de pénurie ce sont les PRODUITS LAITIERS, le fromage, le yaourt. D'habitude j'en mange beaucoup pour le calcium.*
- Remplace-les par les noix, les noisettes ou les amandes, qui en contiennent énormément. L'avantage des produits végétaux, c'est qu'ils se conservent facilement et très longtemps.

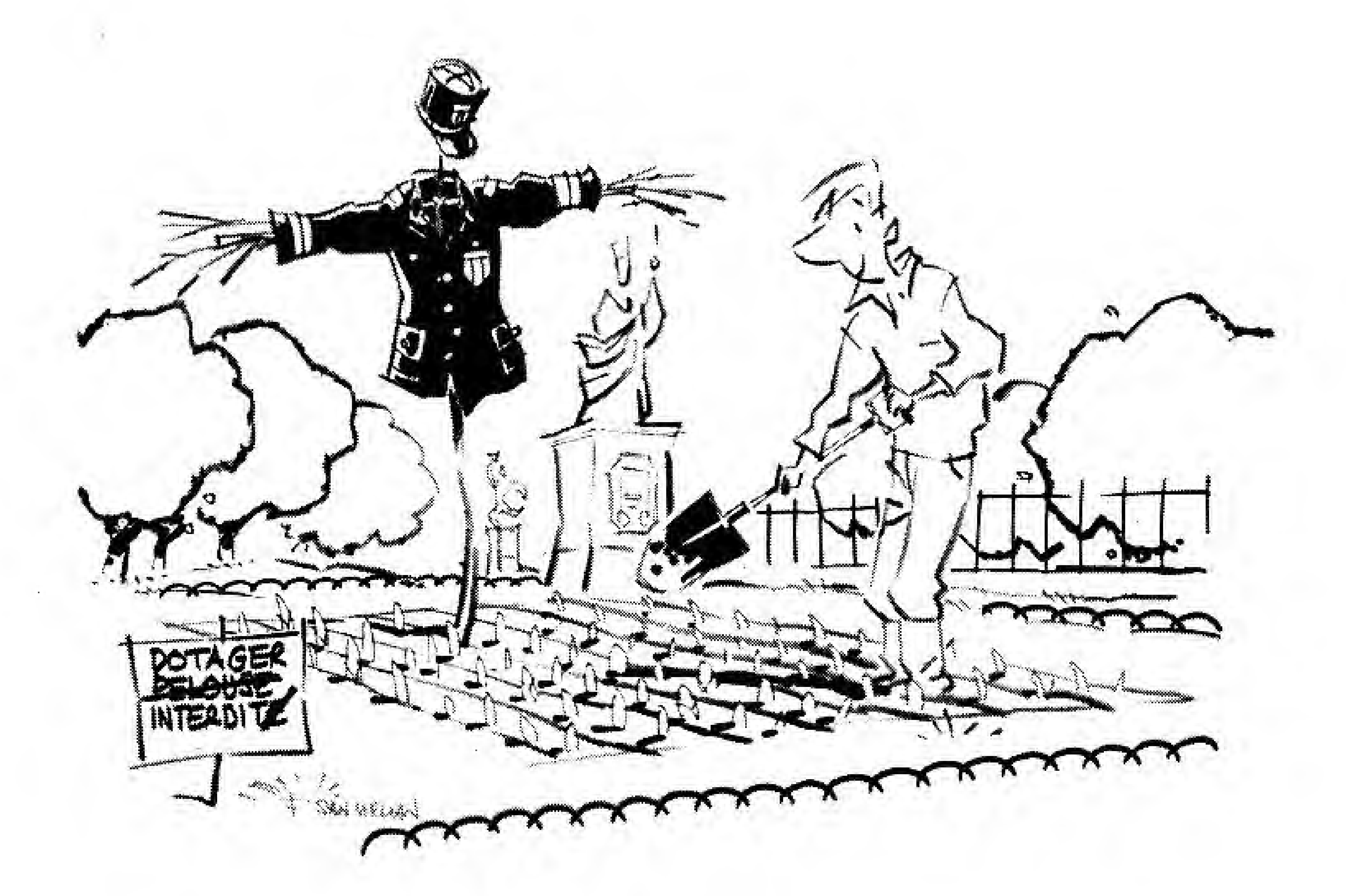
- *A propos de conserves, qu'est-ce que tu penses des boîtes ?*
- C'est très bien, à condition qu'elles soient en parfait état. Si jamais elles sont cabossées, rouillées ou dilatées, ou bien si la nourriture en sort sous pression lorsque tu les ouvres, surtout jette-les tout de suite ! C'est vrai que les boîtes de pois et haricots cuisinés sont très pratiques.

- *Si je n'ai pas d'électricité, je ne pourrai pas les faire cuire.*
- C'est déjà cuit, on peut les manger directement.

- *Et les pommes de terre, c'est intéressant ?*
- Très intéressant, c'est un aliment complet lorsque tu les manges avec des oignons (peu de protéines, mais d'excellente qualité).

- *Quand même, j'aimerais bien avoir un peu de viande, pour le plaisir.*
- A ce propos, si tu prévoyais une pénurie, quel élevage ferais-tu ?

- *Des poules, ou des lapins ?*
- Le meilleur choix c'est ... le rat ! Tu achètes un couple sain chez un éleveur : çà se reproduit à toute vitesse et tu les nourris avec tes vieilles chaussures !



- PÉNURIE ALIMENTAIRE TOTALE -

Maintenant, c'est réellement la pénurie.
Les approvisionnements des magasins n'ont pas pu se faire, les livraisons ont été interrompues.

- *Tous les magasins sont fermés ! Je vais mourir de faim! Je n'ai presque plus rien dans mes placards.*
- Tu sais, une personne qui s'est entraînée à ne pas manger (à jeûner) peut tenir quarante jours. Ce que je te conseillerais, c'est de jeûner quelques jours, puis de manger équilibré **(fiche n°1)** les jours suivants grâce aux aliments économisés pendant la période de jeûne.

- *Attends, si je trouve un peu de pain ou de riz, je ne vais pas me priver, quand même ?*
- Figure-toi que c'est bien plus facile de ne pas manger du tout que de manger très peu, car la sensation de faim disparaît en quelques heures.

- *Tu te moques de moi ?*
- Mais non, la faim disparaît parce que le corps s'organise pour trouver d'autres sources de nourriture.

- *Si je ne mange rien, qu'est-ce qu'il peut bien trouver ?*
- Il se met à consommer ses propres graisses, à « manger » les surcharges et les vieilles saletés qui traînaient dans ses chairs depuis des années. Le jeûne c'est la « tornade blanche » de l'organisme, une véritable cure de rajeunissement ! C'est une des raisons pour lesquelles les religions traditionnelles le conseillaient. Mais attention, ça ne marche que si on ne mange absolument rien, même pas un jus de fruit ou du pain. On prend de l'eau, c'est tout. Sinon le corps n'ira pas chercher dans ses réserves.

- *Mais si mon corps se trompe, s'il détruit des parties essentielles ?*
- Rassure-toi, les parties essentielles seront préservées, ton cerveau et ton cœur ne perdront pas un seul gramme ! Avec un peu de pratique, tu peux facilement rester sans manger trois à cinq jours. Imagine un peu la liberté et la tranquillité d'esprit que cela te donnera ! Par exemple, si tu vas dans un endroit où les magasins sont fermés ou en grève, cela ne te gênera pas de ne pas avoir de provisions.

- *Je n'y arriverai jamais !*
- Contrairement à ce que tu penses, tu sais déjà jeûner, tu l'as déjà fait ! Tous les matins, quand tu prends ton « petit dé-jeuner » ça veut dire que tu viens de jeûner pendant une dizaine d'heures. Parfois tu as mauvaise haleine au réveil, cela prouve que tu brûles déjà des graisses (odeur d'acétone). Parfois ta langue est pâteuse, avec un enduit blanchâtre, cela montre que ton foie a commencé à se nettoyer.

- *Pourtant quand je saute un repas je ne me sens pas bien.*
- Ce n'est pas normal. Ce que tu ressens n'est pas de la faim, c'est de l'hypoglycémie **(fiche n°7)**, une sensation de manque due à un empoisonnement par le sucre (toxicomanie au sucre). Cela veut dire que d'habitude tu prends trop de sucreries, de gâteaux, de barres chocolatées ou de caféine (café, thé et boissons à base de cola).

- *Tu crois que je pourrais apprendre à survivre avec de l'eau ?*
- Supprime ton dîner un soir, et décide de ne rien prendre jusqu'au dîner du lendemain. Le secret de la réussite c'est de boire. Chaque fois que tu as « faim », bois ! Si tu te sens tendu ou nauséeux, bois ! De l'eau, encore de l'eau et toujours de l'eau !

- *Mais je vais devenir faible, je ne pourrai plus rien faire !*
- Quand tu feras des jeûnes plus longs tu t'apercevras qu'après deux ou trois jours d'adaptation on retrouve toute son énergie, et même plus. Le corps se nettoie, l'esprit devient clair et agile, c'est très agréable ! Renseigne-toi, trouve de bons livres sur le sujet et amuse-toi à jeûner avant que les circonstances ne t'y obligent. **(fiche n°8)**

- *Et s'il n'y a toujours pas de nourriture disponible après mon jeûne, qu'est-ce que je fais ? Je ne peux quand même pas jeûner tout le temps !*
- Tu pourras toujours trouver des plantes sauvages comestibles.

- *J'ai entendu dire que dans les camps de concentration certains prisonniers survivaient en mangeant les mauvaises herbes autour des baraquements.*
- C'est vrai, la plupart des mauvaises herbes sont bonnes ! C'est très surprenant, mais elles peuvent suffire à assurer ta survie.

- *Attends, je ne suis pas une vache ou un mouton !*
- Justement, profites-en pour les faire cuire, cela les rendra plus facile à digérer. En revanche, suis l'exemple des bêtes - qui sont loin de l'être - et choisis tes plantes avec soin, car certaines, pour se protéger des gourmands,

fabriquent des produits très toxiques **(fiche n°9)**. Après quelques jours de ce régime, les autorités et la Croix Rouge auront eu le temps d'organiser les secours. Et toi tu auras découvert que tu ne crains plus les pénuries et que tu peux, au contraire, en profiter pour reposer un peu ton corps et améliorer ta santé !

- *Si un jour les secours n'arrivaient pas rapidement, y a-t-il un moyen simple pour savoir si une herbe ou un fruit inconnu peuvent se manger sans danger ?*
- Oui. Il existe un test mis au point par le manuel « SAS SURVIVAL GUIDE ». (éditions Collins Gem, en langue anglaise). Six étapes qui doivent absolument être réalisées dans l'ordre, et par la même personne.

  1 - D'abord éliminer toute plante fanée, abimée ou grignotée par les vers.
  2 - Puis écraser un petit morceau : si cela sent une odeur de pêche ou d'amande amère, ne pas manger.
  3 - Ensuite, presser cet aliment sur la peau de l'aisselle et frotter : en cas de désagrément, rougeur ou gonflement, ne pas consommer.
  4 - Test lèvres, bouche, langue. Après chaque étape de ce test, attendre quinze secondes, et ne continuer que si aucune sensation désagréable (picotement, irritation, brûlure, piqûre) ne se produit :

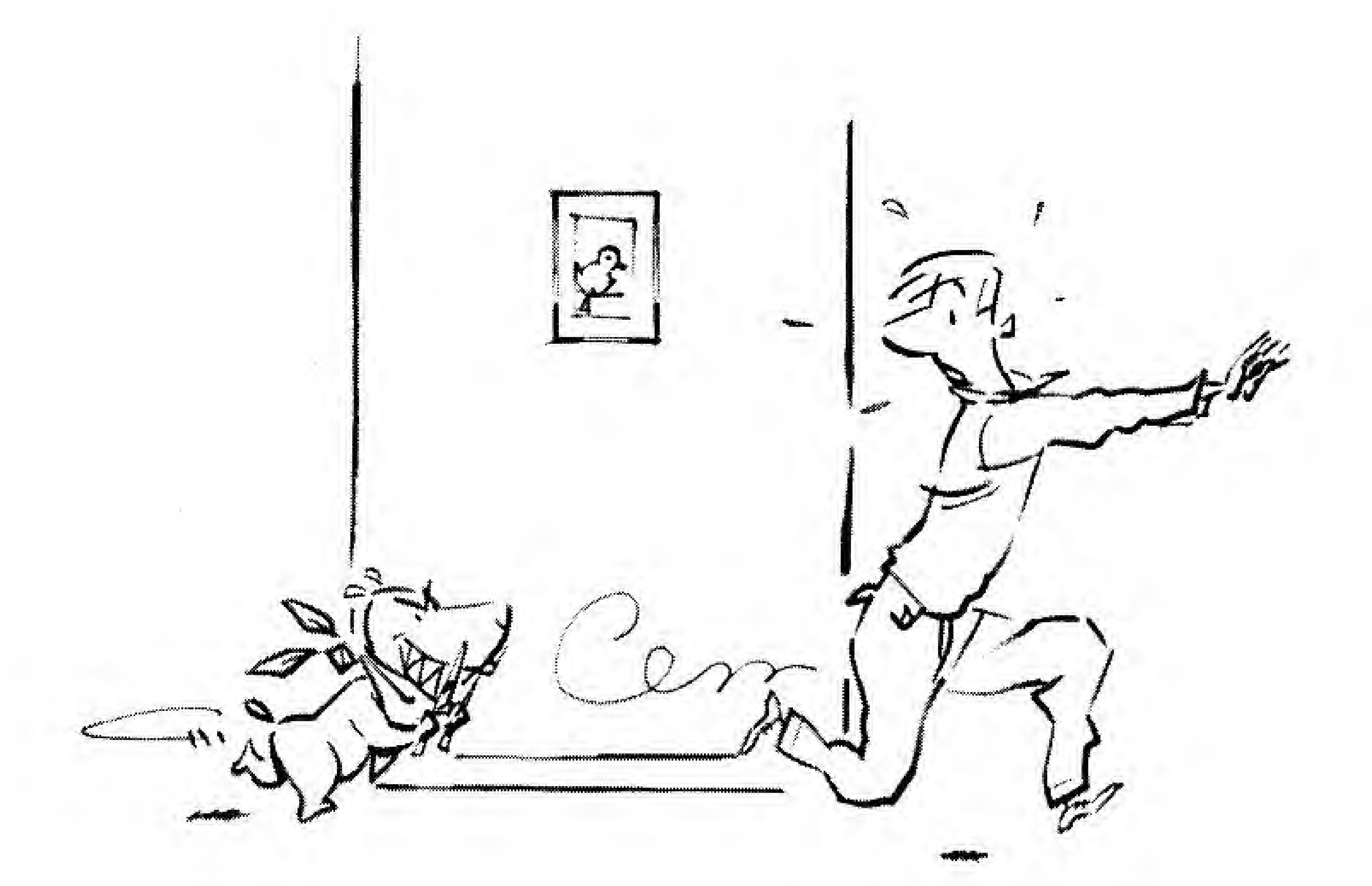
a. mettre une petite portion sur les lèvres.
b. mettre une petite portion au coin de la bouche.
c. mettre une petite portion sur la pointe de la langue.
d. mettre une petite portion sous la langue.
e. mâcher une petite portion.
Si désagrément, mal de gorge, irritation, piqûre ou brûlure : jeter.

5 - Avaler une petite portion et attendre 5 heures, sans manger ni boire.

6 - Vous pouvez enfin consommer : bon appétit ! Si cela ne vous donne pas de rots, de nausée ou de douleur d'estomac, la plante est désormais considérée comme sûre.

- *Et si je me suis trompé et que je suis en train d'agoniser, tordu de douleur sur le sol, si je suis malade comme un chien, je fais quoi ?*
- Tu bois beaucoup d'eau chaude, et surtout tu ne manges plus rien, tu jeûnes et tu attends que la douleur parte. Ou tu te fais vomir. Si tu en as, avale vite du charbon végétal et de l'argile, ce sont d'excellents anti-poisons...





- SANTÉ -

Pharmacies en rupture de stock
Hôpitaux surpeuplés
Médecins débordés

- *Si je tombe malade, qu'est-ce que je vais devenir ?*
- Efforce-toi d'abord de rester en bonne santé. Pour ça je vais te donner quelques tuyaux. Le premier - et peut-être le plus important - c'est de manger peu. Connais-tu le dicton « on mange une fois pour soi et trois fois pour le médecin » ? Cà veut dire qu'on mange trop.

- *Oui, mais c'est si agréable !*
- Il est prouvé que des animaux légèrement sous-alimentés vivent plus longtemps et en meilleure santé que les autres. De plus, quand on mange peu en quantité, le corps se défend mieux contre les stress.

- *Attends, le stress tout le monde en a. Ce n'est pas l'alimentation qui va empêcher les choses désagréables de nous arriver !*
- Ce que tu peux changer, ce n'est pas le stress, bien sûr, mais ta propre résistance au stress. Si tu manges moins, tu t'apercevras que les événements désagréables te bouleverseront moins.

- *En tous cas, s'il y a une épidémie, soit on l'attrape soit on ne l'attrape pas, c'est une question de chance... ou plutôt de malchance!*
- Tu te trompes, car on peut aussi augmenter la résistance aux infections. Pour cela, il est recommandé de consommer moins de sucreries et de caféine. Ces produits favorisent l'hypoglycémie (voir chapitre « Pénurie totale ») et la multiplication des microbes.

- *Tu as peut-être raison, mais je n'ai pas toujours envie d'être raisonnable et de me priver. Alors, si je tombe malade, je fais quoi ? Toi qui travailles dans des régions isolées de tout, que fais-tu quand tu es malade ?*
- Quand je me sens mal, je fais comme les animaux, j'arrête immédiatement de manger. Grace à ce jeûne, le corps peut réserver toute son énergie pour se battre contre la maladie. Tu sais, le corps est très fort pour se réparer lui-même, à conditon de le laisser tranquille.

- *Mais si tu ne manges pas, tu deviens trop faible pour lutter contre la maladie !*
- Ça paraîtrait logique ce que tu dis, mais dans la réalité c'est exactement le contraire qui est vrai. On a besoin de repos, pas de repas !

- *Et tu fais de la fièvre ?*
- Ça m'arrive. Quarante degrés et plus pendant plusieurs jours. C'est plutôt quand je n'en ai pas suffisamment que ça m'inquiète, parce que je sais que la fièvre permet à mon corps de se défendre beaucoup mieux. Des chercheurs aussi prestigieux que le professeur A.LWOFF, prix Nobel de médecine, ont prouvé qu'une température supérieure à 39° permettait de lutter contre des germes aussi dangereux que celui de la poliomyélite. De toutes façons, je sais aussi comment guider la fièvre et la contrôler si nécessaire.

- *Explique-moi tout ça.*
- Je ne peux pas t'expliquer ça en quelques mots. Tu sais, c'est comme tout, ça s'apprend. Il faut beaucoup lire, se documenter, s'informer, puis il faut faire ses classes, acquérir la pratique. Le mieux c'est d'être guidé par quelqu'un de compétent **(fiche n°10)**.

- *Tu dois être épuisé après ces fièvres.*
- Je prends de la vitamine C chaque jour, sous forme de jus d'orange ou de jus de citron fraîchement pressé.

- *Ça je ne risque pas d'en trouver en ce moment, il n'y en a plus depuis longtemps !*
- Tu peux remplacer par des fruits acides sauvages, comme les fruits des rosiers sauvages et de certains rosiers cultivés (cynorrhodons). Pendant la deuxième guerre mondiale, des gouvernements européens organisaient la récolte et la préparation de ces fruits précieux.

- *J'ai entendu dire que le vinaigre, l'ail, l'oignon, le sel et le chou pourraient remplacer les médicaments dans certains cas.*
- C'est vrai, le chou est un des meilleurs traitements des varices et des ulcères variqueux, l'ail combat l'hypertension, et le simple navet permet de fabriquer un sirop contre la toux formidable. **(fiche n°11)**

- *Donne-moi vite la recette !*
- Tu coupes le navet en tranches fines. Tu en mets une couche sur une assiette, et tu la recouvres avec du sucre en poudre. Puis tu mets une

seconde couche de navet, et de nouveau du sucre. En une heure, tu auras un sirop. Donne au malade une cuillère à soupe toutes les heures. Tu peux remplacer le navet par de l'oignon. Si la personne souffre du foie, fais lui la même préparation avec du radis noir.

- *Et les plantes médicinales, ça marche ?*
- Bien sûr. La plupart de nos médicaments modernes les imitent. Dans les espaces verts et les squares des villes poussent des massifs entiers de thym, de lavande et de romarin. J'ai souvent cueilli de l'aubépine pour aider le coeur, de la chélidoine pour brûler les verrues et mille autres petites merveilles. **(fiche n°12)**

- *Malheureusement, je ne saurais pas les reconnaître.*
- Et le buis, ça ne te dit rien ? Il y a d'énormes buissons de buis dans les parcs. Or c'est un excellent médicament pour la grippe. Tu fais bouillir quarante grammes de feuilles fraiches ou sèches dans un litre d'eau pendant 15 minutes, tu filtres et tu bois en 1 heure (cela fait transpirer abondamment). Avec cette préparation, tu peux aussi nettoyer les plaies infectées (compresse épaisse, bien imprégnée, 2 heures).

- *Mais si tout le monde est au courant, il n'y aura plus de buis dans les parcs au moment où j'en aurai besoin ?*
- Pour nettoyer une plaie, tu peux aussi utiliser de l'eau que tu as salée abondamment avec ton sel de cuisine (une cuillère à café de sel par verre) : tu la fais couler goutte à goutte sur la plaie.

- *Quel boulot !*
- Il y a beaucoup plus simple : recouvre la plaie avec un linge propre mouillé simplement avec de l'eau potable, mais il faut que ce linge reste humide jour et nuit. La guérison est longue à obtenir, mais elle vient à coup sûr. On peut remplacer l'eau par l'urine - qui a l'avantage d'être stérile - en ré-humidifiant très souvent la plaie : dans ce cas la guérison sera très rapide. **(fiche n°13)**

- *Et l'argile, ça guérit tout ?*
- Non, mais c'est très précieux en situation d'urgence, où il faut surtout savoir soigner toutes sortes d'infection, les plaies, les brûlures et les problèmes digestifs. Les argiles sont très efficaces pour çà. C'est un remède que chacun devrait apprendre à utiliser. Je ne pars jamais en mission sans en emporter plusieurs kilos.

- *Ça peut soigner quoi comme maladie ?*
- La plupart des diarrhées, par exemple, qu'elles soient dues au changement d'alimentation, au stress, à certaines bactéries, à des virus, et même à quelques parasites. Utilise un mode d'emploi correct et tu verras le problème se régler en une prise ou deux. **(fiche n°14)**

- *Tu m'as donné pas mal d'idées.*
- Oui. J'ai essayé de t'expliquer ce qui était utilisable à la maison lorsque l'on n'a pas de formation médicale ni de médicaments en réserve. L'idée n'est pas de se substituer aux soins d'un médecin, que je te conseille de consulter chaque fois que cela est possible, mais de te donner quelques pistes simples, à la portée de tous en cas d'urgence.



- PRÉVOIR -

**POUR LES PRÉVOYANTS
QUELQUES BONS PLANS.**

RESERVE D'EAU

Dans nos petits appartements, c'est compliqué de mettre de l'eau en réserve.

Les bouteilles d'un litre et demi sont intéressantes, car elles peuvent se glisser dans les moindres recoins, sous les lits, derrière les vêtements, dans la salle de bain.

Vous pouvez remplir au robinet des bouteilles ou tout autre container, à condition que celui-ci soit garanti pour usage alimentaire. Sinon il risquerait de diffuser peu à peu dans votre eau des produits chimiques. On peut récupérer des containers alimentaires chez les restaurateurs et chez les glaciers.

Ajouter une goutte d'eau de javel (concentré en berlingot) pour cinq litres d'eau, afin d'assurer une bonne conservation.

Il faut prévoir au minimum un litre par personne et par jour pour la boisson, ainsi que deux litres pour la préparation et la cuisson des aliments. Si vous désirez faire un peu de toilette, ajoutez deux litres par personne. A vous de déterminer votre niveau d'exigence et vos besoins.

Si vous ne désirez pas ou ne pouvez pas stocker d'eau potable, vous pouvez acheter un système qui filtre l'eau polluée, c'est cher mais pratique. Les appareils vendus par les magasins de camping et randonnée purifient l'eau polluée à travers de la céramique, ou de la céramique associée à du charbon qui permet d'enlever les mauvaises odeurs.

Ces filtres éliminent les parasites et les bactéries, mais pas les virus. En revanche, ceux auxquels sont ajoutés des sels d'argent les tueront.

Pour prolonger la durée de vie de votre filtre, décantez avant de filtrer (voir chapitre « Pénurie d'eau potable ») lorsque l'eau est vraiment trop sale. Prévoyez une cartouche de rechange.

RESERVE ALIMENTAIRE

Prenez un papier et un stylo et notez, repas par repas et jour par jour, ce que vous consommez en une semaine. N'oubliez pas le petit déjeuner, et pensez aussi à vos animaux de compagnie !

Maintenant, réfléchissez : sans électricité vous ne pouvez compter ni sur votre réfrigérateur, ni sur votre congélateur : les viandes, poissons et laitages doivent être remplacés par des équivalents en boîtes ou déshydratés. Les œufs, en revanche, peuvent se conserver plusieurs semaines à température ambiante.

Faites la liste de tout ce qui est nécessaire pour réaliser les menus envisagés. Pensez aux condiments et auxiliaires de cuisine (sel, poivre, épices, ail, oignons, aromates, huile, vinaigre, mayonnaise, moutarde, etc.).

Il ne vous reste qu'à multiplier votre liste en fonction du nombre de semaines et de personnes envisagées.

Prévoir un système de cuisson sans électricité : le plus pratique c'est le gaz (pensez aux bouteilles de recharge et aux briquets et allumettes pour l'allumage). Comptez quatre heures d'utilisation par jour, préparation des repas et purification d'eau comprise.

Attention : il faut prévoir une aération dans la pièce où vous cuisinerez. Sinon vous courrez un risque d'intoxication au monoxyde de carbone, gaz de combustion hypertoxique, même à faible dose. Cet accident laisse des séquelles cérébrales à vie. Achetez un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnant sur piles.

En ce qui concerne la vaisselle, les couverts et assiettes jetables permettent une économie non négligeable de combustible et d'eau.

Peut-être n'avez-vous ni le temps ni l'envie de noter les repas. Il vous reste une solution : les rations militaires. Pour une dizaine d'euros vous pourrez vous procurer un pack journalier comprenant les repas de midi et du soir, ainsi que le petit déjeuner et le goûter. Les plats de l'armée française sont équilibrés, variés et délicieux, et le combustible est joint, ce qui représente un confort considérable en situation de survie. La durée de conservation est

de deux à cinq ans, et vous pourrez les recycler en excellents pique-niques chauds l'été prochain (Les Huttes, « ration journée, deux plats apertisés «, avec kit réchaud, téléphone 05.46.85.78.78).

Si vous prévoyez que la pénurie va durer longtemps, misez sur les céréales sous forme de pâtes, et les légumineuses sous forme de boîtes de haricots ou lait de soja (durée de conservation identique à celle du lait UHT, un an non ouvert, un jour ouvert à température ambiante. Dès que vous entamez un carton, placez-y un caillou d'argile, il caillera moins vite).

Mieux encore, mettez en réserve les céréales et les légumineuses sous forme de grains bruts **(fiche n°15)**. Pour empêcher les insectes de se mettre dans vos réserves, ajoutez quelques gousses d'ail. Pensez à garder un moulin manuel, tel qu'un vieux moulin à café.

En cas de pénurie, une poignée de graines de céréales et une cuillère à soupe de pois par personne et par jour, et le tour est joué. Avec un grand sac de céréales et un petit sac de légumes secs vous pourrez nourrir toute la famille... ou dépanner les amis et voisins imprévoyants qui viendront frapper à votre porte.

Outre la tranquillité morale que ce geste vous assurera, la bienveillance et la solidarité de vos proches peuvent se révéler un atout majeur de votre sécurité le jour où d'autres imprévoyants se seront transformés en bandits, prêts à tout pour vous arracher argent, valeurs et provisions.

Mon voisin a toujours dans ses placards quelques paquets de céréales en grains ainsi qu'un peu de légumes secs bruts. Le grain brut, lorsqu'il n'est écrasé qu'au moment de l'utiliser, donne une force et une énergie formidables. C'est un concentré de dynamite. Un des meilleurs fortifiants et certainement le moins cher !

Lors de ses missions humanitaires, il conseille aux parents de donner aux enfants de la farine fraîchement moulue de grains de céréales entiers (farine complète), non tamisée (l'enveloppe des grains est donc consommée).

Par rapport à la farine blanche ordinaire achetée en magasin, la farine fraîchement moulue et complète apporte aux enfants 90% de vitamine A en plus, 90% de vitamine D, 86% de vitamine E, 85% de magnésium et 76% de fer en plus, ainsi que plein d'autres vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et catalyseurs. Un véritable booster pour la croissance !

RESERVE DE MEDICAMENTS

1 - Avez-vous consulté un médecin récemment ?

Offrez-vous un check-up médical complet. Résolvez tous vos problèmes de santé avant la pénurie.

Rendez visite à votre dentiste. Faites également vérifier votre vue, vos aides auditifs éventuels. Procurez-vous une deuxième ou troisième paire de lunettes ou une bonne provision de lentilles de contact. Si vous envisagiez une intervention chirurgicale, faites-là réaliser dès maintenant.

2 - Quels sont les médicaments que vous consommez régulièrement ? Quel est le contenu habituel de votre pharmacie familiale ?

Doublez ou triplez vos réserves. Procurez-vous une trousse complète avec tout le matériel nécessaire aux premiers secours.

3 - Avez-vous un traitement en cours ?

Demandez à votre docteur une ordonnance couvrant les trois prochains mois. Achetez les médicaments et conservez-les dans les conditions requises et hors de portée des enfants.

Demandez à vos amis de vous orienter vers un bon médecin homéopathe : les médicaments homéopathiques se conservent longtemps et à température ambiante.

4 - Apprenez l'autonomie sanitaire.

Achetez un manuel de premiers soins d'urgence distribué par la Croix Rouge. Apprenez à résoudre les petits problèmes de santé familiaux avec « les moyens du bord », tels que l'oignon ou le vinaigre (fiche n°11). Découvrez les remèdes traditionnels polyvalents tels que les argiles (fiche n°14), et mettez-en plusieurs kilos en réserve. Achetez de bons livres sur ces sujets et formez-vous.

5 - Soignez le mal à sa racine.

La plupart des maladies sont favorisées par nos aliments. Les otites sont le plus souvent en relation avec un excès de sucreries ou de laitages, les cystites avec une surcharge en viande ou en caféine, les angines avec un transit intestinal insuffisant, etc.

Si vous êtes particulièrement intéressé, vous lirez avec profit les ouvrages du Dr. Kousmine, nutritioniste, sur les maladies, leurs causes et leurs solutions : « SAUVEZ VOTRE CORPS », éditions Robert Laffont ainsi que « SOYEZ BIEN DANS VOTRE ASSIETTE JUSQU'À 80 ANS ET PLUS », éditions Sand.

Un bon naturopathe (spécialiste des mécanismes de la santé et des remèdes naturels) peut vous aider à mettre au point votre propre prévention, en fonction de votre terrain personnel et familial et de vos prédispositions.

AVOIR CHAUD EN HIVER

L'intérêt des vêtements est de maintenir entre la peau et l'air extérieur une couche d'air chauffée par votre corps. Les tissus synthétiques sont à déconseiller, car ils piègent la transpiration et favorisent l'humidité. Pour votre tenue « spéciale panne de chauffage », prévoyez des vêtements en matières naturelles, laine, coton et soie.

Un point essentiel : les extrémités. Gardez-les à l'abri du froid à tout prix.
- **Tête :** bonnet en laine pendant la journée, et la nuit si nécessaire
- **Mains :** deux paires de gants, soie ou laine à l'intérieur, moufles en cuir souple par dessus. A défaut, laine ou coton.
- **Pieds, le plus important :** chaussures de qualité, en vrai cuir, si possible, avec semelle double épaisseur. Deux paires de chaussettes, soie ou coton à l'intérieur, laine à l'extérieur.

La soie est un matériau coûteux mais très efficace. Quand il fera bien froid vous ne regretterez pas les quelques euros dépensés en plus. Le confort gagné vaut largement la différence.

Ne cherchez pas à accumuler de nombreuses épaisseurs de vêtements, car la gêne au mouvement et la condensation qui en résulteraient aboutiraient au refroidissement. Il faut être léger et rationnel. Par exemple, pour le haut du corps, de l'intérieur vers l'extérieur, un tee-shirt en pur coton à manches courtes, puis un pull léger en pure laine à manches longues, le tout recouvert d'une chemise en coton épais à manches longues. Fermez bien les vêtements aux poignets, sur les hanches et aux chevilles.

Pensez à couvrir les reins, comme le faisaient les paysans d'autrefois, qui portaient une large écharpe en laine à ce niveau. Et n'oubliez pas de faire des réserves de savon et de lessive, car les vêtements sales conservent beaucoup moins bien la chaleur.

Gardez une pile de vieux journaux et magazines, à glisser entre deux épaisseurs de vêtements et dans les chaussures. Cela maintient la chaleur et préserve de l'humidité, qu'elle soit d'origine interne ou externe.

Bien sûr il faut prévoir un duvet pour la nuit pour chaque membre de la famille... Et des flocons d'avoine au petit déjeuner (voir « Pénurie d'aliments frais ») pour bien se réchauffer le matin.

Faites provision de « couvertures de survie », fines toiles isolantes en aluminium (vendues en magasin de camping et randonnée), très utiles et très efficaces pour isoler du froid. Achetez de préférence celles qui sont renforcées par du plastique, car elles sont utilisables plusieurs fois.

Si vous envisagez d'utiliser un système de chauffage sans électricité, renseignez-vous sur les poêles à pétrole à mèche. Ils chauffent efficacement et le combustible (pétrole lampant des lampes à pétrole d'autrefois) est facile à trouver. Prenez un modèle à double ou triple combustion qui garantit une meilleure qualité de l'air chauffé.

Attention, il faut impérativement ETEINDRE L'APPAREIL LA NUIT et prévoir une bonne aération du local la journée, car ce système à flamme prend beaucoup d'oxygène. Prévoir une consommation d'un litre de pétrole (kerdane désodorisé) par quatre à six heures environ.

Les chauffages au gaz sont pratiques mais encombrants. Leur principal inconvénient est de favoriser l'humidité.

COMMUNICATIONS

Pour avoir des nouvelles de l'extérieur et se tenir au courant : radio fonctionnant sur piles (piles de rechange).

Pour être certain de pouvoir se déplacer : vélos (prévoir le matériel de réparation et des chambres à air).

ACHETER

Disposer d'argent liquide.

Disposer de biens pouvant faire fonction de « monnaie d'échange » pour faire du troc : alcool, chocolat, colas, café, thé, cigarettes, cigares, etc.



- FICHES -

**POUR APPROFONDIR
LES DIFFÉRENTS SUJETS,
VOICI DES INFORMATIONS DÉTAILLÉES.**

FICHE N°1
CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES = STEACK

En situation de survie, la seule chose essentielle est de fournir au corps des protéines complètes. Lorsque l'on na pas de viande, il suffit de la remplacer par l'assocation céréales-légumineuses.

Aujourd'hui vous avez décidé de manger (mesurés avant cuisson, à sec) :
- une tasse et demi de haricots
- quatre tasses de riz

Vous pouvez choisir :
1) Si vous les mangez séparément, par exemple les haricots au repas de midi, et le riz au dîner, ça vaut 375 grammes de steak (177 grammes de viande pour les haricots, et 198 grammes de viande pour le riz).
2) Si vous les mangez en même temps, pendant le même repas, ça vaut 539 grammes de steak, soit beaucoup plus !
   (43% d'équivalent-viande en plus).

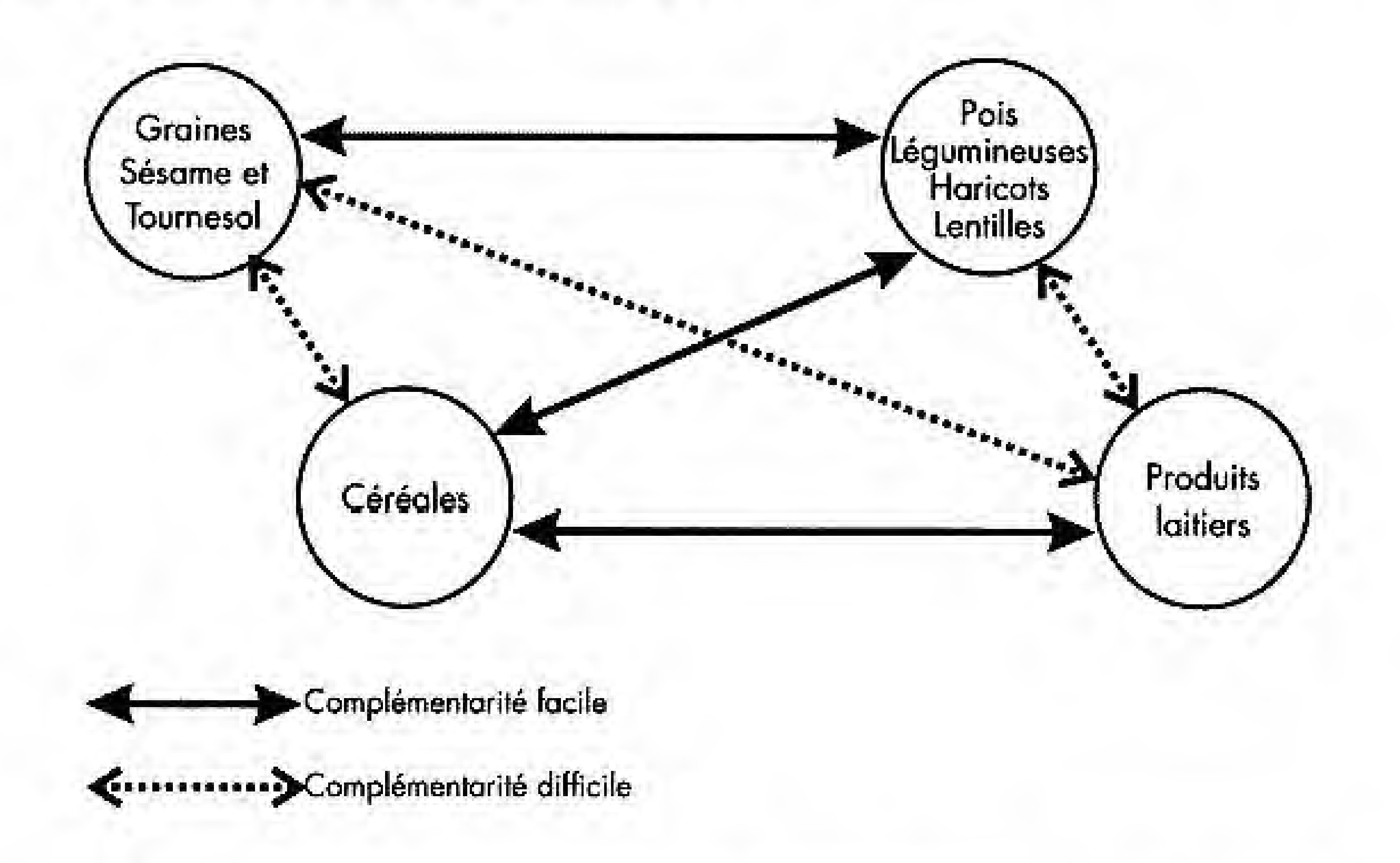
Pourquoi ? Parce que les haricots et pois (légumineuses) contiennent autant de protides que la viande (10 à 20% du poids en moyenne, le soja en contient jusqu'à 33%), mais il leur manque certains éléments, que l'on peut trouver dans les céréales. Ils sont pauvres en méthionine (mais riches en lysine), or les céréales sont riches en méthionine (et pauvres en lysine !).

L'association des céréales et des légumineuses (dont curieusement l'arachide fait partie) est pratiquée instinctivement par la plupart des peuples.

Demandez à un indien du Guatémala ce qu'il mange, il vous répondra : « du maïs et du piment ». Il oublie de vous préciser qu'il se sert de sa tortilla de maïs pour saisir des haricots, les fameux « frijoles ». Dans les pays asiatiques, on ne consomme jamais le riz sans l'accompagner de sauce de soja fermentée (shoyu) ou de pousses de soja germé. En Inde, on sert le « dhal » traditionnel de lentilles rouges avec du pain. En France on mettait des pois et des fèves dans la soupe, que l'on « trempait » avec de grosses tartines.

Les céréales se complètent aussi très bien avec les produits laitiers (par exemple pain et fromage, ou muesli et lait).

Pour complémenter les légumineuses, on a le choix entre ajouter des céréales OU ajouter des graines huileuses comme le tournesol, le sésame, et toute la famille des noix, noisettes et amandes.



Référence : livre « SANS VIANDE ET SANS REGRETS, un régime alimentaire pour une petite planète », auteure Frances Moore Lappé, éditions l'Etincelle.

FICHE N°2
POIS ET HARICOTS SANS... RISQUES

Pour que les légumineuses soient faciles à digérer :

1) Les mettre à tremper la veille. Jeter l'eau de trempage
2) Enlever les peaux des fèves, des pois et de certains haricots, lorsque cela est recommandé
3) Ajouter des herbes, de préférence sarriette et sauge (on en trouve facilement dans les espaces verts et les jardins publics)
4) Cuire longtemps, sans que cela bouille.
5) Ne saler qu'en fin de cuisson.
6) Ne pas hésiter à les écraser en purée, que l'on peut manger ainsi ou faire sauter à la poêle, ou encore frire en beignets
7) Bien mâcher.

La cuisson la plus rapide est celle des lentilles : une demi-heure, sans pré-trempage préalable.

La cuisson à la cocotte-minute ou casserole à pression n'est pas idéale, mais elle permet aux personnes très pressées ou disposant de peu de combustible de cuire tous les pois et haricots secs en quarante-cinq minutes, sans pré-trempage.

Faire germer les légumes secs avant cuisson (voir chapitre « Pénurie d'aliments périssables ») permet de les faire cuire deux fois plus vite. Germés, ils peuvent aussi être mangés crus, sauf le soja jaune.

Avec une casserole ordinaire, ou de préférence avec une marmite en fonte, on peut utiliser le système de la « marmite norvégienne », bien connu de ceux qui ont vécu la guerre 39-45.

Vous commencez par cuire sur le feu pendant vingt-cinq minutes, puis vous entourez la casserole de linges ou de vieux vêtements, et vous la mettez dans une caisse bien fermée à double fond remplie de journaux, afin de garder la chaleur de cuisson. Et ça continue à mijoter doucement pendant quatre heures.

Une solution simple : les légumineuses déjà cuites et cuisinées, en boites de conserve. Ou le lait de soja, en briques de carton (voir chapitre « Prévoir ») qui s'utilise exactement comme du lait de vache, et permet de préparer des bols de chocolat ou des crêpes délicieuses.

Une autre solution, les sauces de soja fermentées (tamari et shoyu, dans le rayon diététique des magasins), très fortifiantes. On en met quelques gouttes dans le plat, en condiment.

Faire fermenter un aliment permet de développer ses vitamines de façon étonnante. Cela le rend plus facile à digérer, et permet de le conserver plus longtemps. Le pain, le vinaigre, le fromage, le yaourt, la choucroute, la bière et le vin sont tous des aliments fermentés.

Référence : « FABULEUSES LEGUMINEUSES », « LA NOUVELLE ASSIETTE » et « LA CUISINE A QUAT'SOUS », auteur Claude Aubert, éditions Terre Vivante, www.terrevivante.org, tél 04.76.34.80.80, Centre de découverte de l'écologie pratique.

FICHE N°3
FABRIQUER DES VITAMINES A LA MAISON

Faites germer vos lentilles, pois, pois chiches, féves, soja vert (PAS le soja jaune). Ou vos grains CRUS de blé, avoine, maïs, sarrasin, seigle, millet et orge. Vous pouvez également vous lancer dans les semences de moutarde, carotte, céleri, fenouil, persil, luzerne, fénugrec, trèfle, radis...

Lentilles et pois crus contiennent en moyenne 0,40 mg/kg de vitamine B12. Après quatre jours de germination, ils en contiennent six à huit fois plus ! Et la vitamine C a été doublée.

Faire tremper toute une nuit. Le lendemain, rincer à grande eau, mettre dans un bocal fermé par un tissu aéré - une compresse de pharmacie ou un morceau de bas ou collant - tenu sur l'ouverture par un élastique. Installer le bocal à l'envers sur un égouttoir à vaisselle (ou sur deux cales) pour que l'air circule en dessous des graines. Rincer abondamment matin et soir avec de l'eau fraîche, puis remettre à égoutter. Le bocal peut être placé dans une armoire, car les graines aiment l'obscurité et la chaleur.

GRAINES GERMÉES

1 MATÉRIEL

GRAINES

2 GRAINES

3 EAU

4 TREMPAGE

5 TOILE MOUSTIQUAIRE

6 VIDER L'EAU

7 RINCER

8 LAISSER ÉGOUTTER

AIR

9 METTRE à l'OMBRE

10 RINCER

Matin

11 RINCER

Soir

12 CONSOMMER

Illustration : « GRAINES GERMEES, JEUNES POUSSES », éditions Vivez Soleil, téléphone : 04.50.87.27.09, editionsvivezsoleil.com

FICHES

FICHE N°4
DOUX POTAGE A L'ORTIE PIQUANTE

(et autres herbes ou feuilles comestibles après cuisson)

Entre mai et octobre, cueillir avec des gants - ou, si vous n'en avez pas, protéger les mains avec deux épaisseurs de sacs en plastique - le haut des tiges (dix centimètres). Laver et jeter dans l'eau bouillante salée en même temps que des tranches fines ou lamelles d'une pomme de terre crue. Cuire dix minutes, passer à la moulinette ou hacher finement, et c'est prêt. Bien entendu, si vous en avez, un peu de crème fraîche au moment de servir n'est pas à dédaigner ! Louis XIV aimait beaucoup les soupes d'orties.

Toute feuille ou herbe comestible peut se faire cuire à l'eau bouillante salée, comme des épinards. Choisir les plus belles feuilles des plantes et récolter le plus loin possible des habitations et des routes.

Et pour la gastronomie : « LES GRANDS CLASSIQUES DE LA CUISINE SAUVAGE », auteurs Annie-Jeanne et Bernard Bertrand.

FICHE N°5
AVEC LE MOURON, PAS DE MOURON !

(et autres herbes et feuilles comestibles crues)

Le mouron blanc, ou stellaire (*stellaria media*) est une petite herbe de couleur vert tendre avec de jolies petites feuilles ovales presque rondes, qui pousse en tapis dense sur les terres négligées ou fraîchement remuées. Par exemple sur les pelouses des espaces verts et des grands hôpitaux, ou les massifs de fleurs au bas des immeubles. Cette plante a une tige principale, et des petites tigelles se terminant par une seule feuille.

On peut la confondre avec le trèfle (du genre « trèfle à quatre feuilles » des pelouses, si cher aux petits et grands enfants !), comestible, mais il faut la distinguer de son cousin le mouron rouge (*anagallis arvensis*), qui ne se consomme pas, et dont la fleur, comme son nom l'indique, est rouge. La fleur blanche du mouron blanc est une jolie petite étoile à cinq pétales, chacun découpé en deux.

Pour être sûr d'avoir cueilli la bonne plante, prenez la tige de votre herbe entre vos deux mains, mettez-la dans la lumière, en position horizontale, et

faites-la tourner entre vos doigts : LES PETITS POILS FINS DE LA TIGE SONT ALIGNÉS BIEN SAGEMENT SUR UN SEUL RANG.

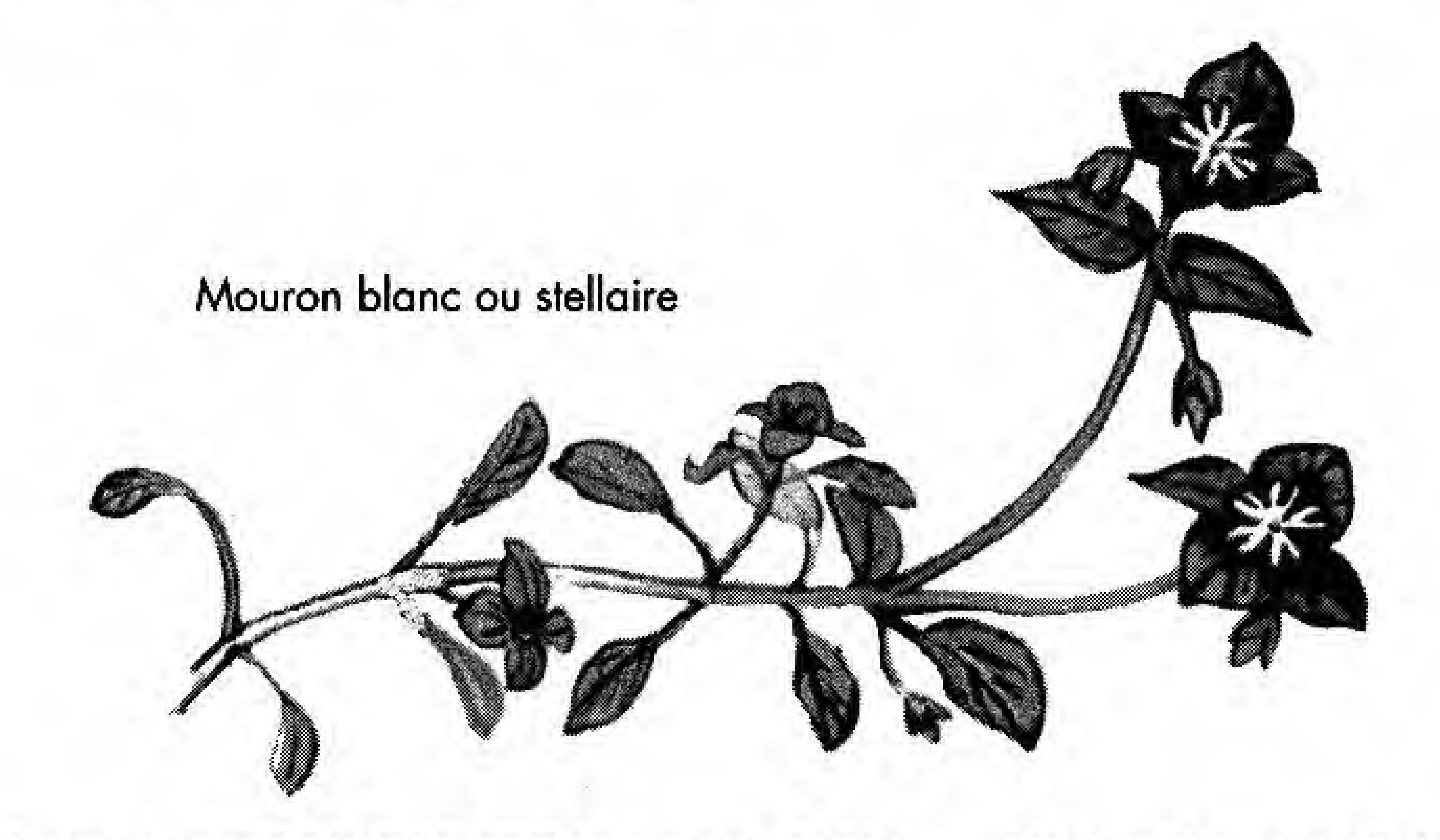
Contrairement à la plupart des herbes sauvages elle ne présente aucun arrière-goût d'amertume, et reste fine et douce en bouche. En salade avec des champignons de Paris, c'est un véritable délice (utilisez des ciseaux pour cueillir votre mouron). Attention, n'en profitez pas pour vous lancer dans les champignons sauvages ! Peu sont comestibles crus.

Les herbes sauvages sont bien souvent plus riches en vitamines que les légumes cultivés, d'autant que fraîchement cueillies et consommées crues. Autrefois, le mouron était vendu dans les rues par des marchands ambulants.

Il existe des stages de formation aux herbes sauvages, mais ils sont peu adaptés à la survie en ville, car ils vous enseignent des plantes temporaires (présentes en août) et régionales.

Pour être en sécurité, efforcez-vous plutôt d'apprendre à reconnaître à coup sûr deux ou trois espèces qui poussent en abondance dans votre climat, qui soient IMPERATIVEMENT présentes en toutes saisons, et de préférence

consommables crues. Outre le mouron blanc, nous vous recommandons le trèfle (une soixantaine d'espèces, toutes comestibles), la mauve à feuilles rondes et la feuille de fraisier. Si vous ne craignez pas l'amertume vous pouvez y ajouter le pissenlit et le plantain.



Illustration« FOOD FOR FREE », auteur R. Mabey, éditions Fontana Collins.

FICHE N°6
LE « POTAGER D'APPARTEMENT »

Récupérez un tuyau d'un mètre de long et dix-huit à vingt centimètres de diamètre, fermez un côté avec un tissu que vous attachez bien, et mettez-le debout sur un récipient qui servira de pot.

Remplissez-le sur deux centimètres avec des petits cailloux, puis avec de la terre et du terreau insérés dans plusieurs vieux collants féminins. Faites des trous de cinq centimètres de diamètre un peu partout le long du tube, et insérez vos graines (ou vos plants en godets). Installez le tuyau vertical sur votre balcon ou fixez-le à l'extérieur de votre fenêtre. Vous arroserez par le haut et vous tournerez le tuyau chaque semaine pour que toutes les plantes puissent profiter de la lumière.

Faites pousser du persil (en haut, car il a besoin de beaucoup d'humidité), du cerfeuil, des salades qui se coupent feuille à feuille ou qui repoussent quand on les coupe. Plantez du cresson et ...de l'oseille !

FICHE N°7
ETES-VOUS HYPOGLYCÉMIQUE ?

Si vous êtes hypoglycémique, vous vous sentez toujours plus mal avant de manger, mieux immédiatement après le repas, et à nouveau mal une ou deux heures après.

Il vous arrive de dire : « j'ai des trous de mémoire, des difficultés à me concentrer », « je suis irritable quand j'ai faim », « je n'arrive pas à démarrer le matin sans mon café », « j'ai des étourdissements, je me sens souvent épuisé, vidé », « j'ai des changements d'humeur, des anxiétés sans raison, des hauts et des bas émotifs incontrôlables », etc.

Vous vous reconnaissez ? Prenez dès aujourd'hui la décision d'arrêter : pas de sucre, de caféine ni de sodas aujourd'hui. Remplacez-les par un fruit que vous aimez. Après les premiers jours, insupportables, vous serez très surpris de constater l'amélioration rapide de vos symptômes. Pour en savoir plus, lire *« LE MAL DU SUCRE », auteure Danièle Strarenkyj, éditions Orion.*

FICHE N°8
APPRENDRE À JEÛNER

Pour faire un jeûne de plusieurs jours, il faut - quand c'est possible - démarrer en douceur, progressivement.

Pendant un à trois jours, supprimez de tous vos repas, et même du petit déjeuner, les produits animaux (viande, poisson, œuf, beurre, fromage, yaourts et autres produits laitiers). C'est la première étape. Ensuite supprimez les féculents (pommes de terre, pain, pâtes, céréales et tous leurs dérivés) pendant un à trois jours. C'est la deuxième étape. Désormais, vous ne mangez plus que des légumes et des fruits. Après ces préparatifs, vous pouvez passer au jeûne à l'eau si vous le désirez.

Il faut savoir que votre corps va organiser un énorme nettoyage. Parfois ce travail ne passe pas inaperçu et l'estomac ou les articulations deviennent sensibles, ou bien le foie se dégage par des nausées ou des vomissements. Sachez que chaque partie de votre corps qui devient sensible pendant un

jeûne est en fait une partie qui était malade avant le jeûne (même si vous ne vous en étiez pas aperçu), et qui commence à se nettoyer et à se réparer. Buvez beaucoup d'eau, armez-vous de patience et cela passera après quelques heures.

Plus la personne est intoxiquée au départ, plus c'est difficile. Mais d'un jeûne à l'autre vous serez de plus en plus en forme et ça deviendra de plus en plus facile. Dans les semaines après le jeûne vous aurez le plaisir de constater la disparition de certains problèmes de santé anciens qui vous embêtaient, comme certains rhumatismes ou des maladies de peau.

En fait, le seul point délicat c'est la sortie du jeûne. Vous devez vous réalimenter en douceur, c'est le plus important... et le plus difficile ! Reprenez soigneusement les trois étapes décrites ci-dessus, en sens inverse : vous recommencez à manger en ne consommant que des fruits et des légumes, puis vous ajoutez des féculents les jours suivants, puis des produits animaux en fin de parcours.

Il faut prendre autant de jours de réalimentation progressive que de jours où vous n'avez pris que de l'eau (à l'idéal, le double). Les trois premiers jours

de sortie du jeûne, essayez de manger très lentement et très peu. Par exemple du bouillon de légumes, bu par petites gorgées. Ou une seule pomme, mâchée longuement par petites bouchées. Le lendemain, deux ou trois fruits ou une soupe.

L'idéal aurait été de pouvoir s'entraîner par un séjour dans une maison de jeûne, guidé par les conseils et l'encadrement de spécialistes.

Le premier jeûne long ne doit pas dépasser trois jours à l'eau.

Pour s'initier : « COMMENT REVIVRE PAR LE JEUNE », auteur Dr H. Lutzner, éditions Terre Vivante, www.terrevivante.org, tél 04.76.34.80.80

Pour approfondir : « JEUNE ET SANTE, LA METHODE DOUCE DES PALIERS », auteur Désiré Mérien, éditions Nature et Vie, téléphone 02.97.82.85.20.

FICHE N°9
NE CUEILLEZ PAS LES PISSENLITS PAR LA RACINE, MANGEZ-LES !

En situation d'urgence, le plus important pour la nutrition est d'assurer une fois par jour un apport suffisant en protéines complètes. Or les feuilles vertes, qu'elles soient d'arbres ou de plantes au sol, en présentent un éventail si bien adapté à l'homme qu'une association humanitaire fabrique et distribue des concentrés de feuilles stabilisés pour lutter contre les carences des enfants et des femmes allaitantes (*A.P.E.F. Association pour la promotion des extraits foliaires en nutrition www.nutrition-luzerne.org*).

On peut survivre en mangeant des herbes sauvages et même l'herbe des champs, mais il est impératif de respecter plusieurs précautions :
- ne consommer que des herbes que l'on connait comme non toxiques,
- mâcher longuement,
- augmenter les quantités très progressivement.

A l'idéal, les amener rapidement à ébullition, ce qui augmente la digestibilité des protéines et tue les parasites et bactéries éventuels.



FICHE N°10
LA FIÈVRE,
EN ATTENDANT LE MEDECIN

La fièvre est un facteur essentiel de lutte contre les maladies infectieuses dues à des bactéries ou à des virus, aussi bien chez les animaux à sang froid comme le lézard que les animaux à sang chaud comme le singe ou le lapin.

Elle est peut-être également un facteur essentiel de lutte contre le cancer. Le docteur Larkin, chercheur d'Albuquerque (USA), a étudié l'influence de la fièvre sur le cancer à son stade terminal, chez vingt malades qui s'étaient portés volontaires pour cette expérience. Il a provoqué chez ces patients une fièvre à 42,2° pendant deux heures, trois fois de suite à huit jours d'intervalle (six heures en tout). Le volume des tumeurs a diminué de moitié chez quatorze de ces vingt malades.

Pour qu'une fièvre soit bien supportée, mettre une compresse trempée d'eau froide sur le bas du ventre jusqu'au tiers de la distance sexe-nombril, sur

toute la largeur. Changer la compresse dès qu'elle est tiède. Si l'on a la chance d'avoir de l'argile, mettre un cataplasme d'argile froide bien épaisse sur la même zone (bas-ventre). Le renouveler lorsqu'il sèche.

Si l'on a décidé de faire baisser la fièvre (ce qui est nécessaire si le malade est agité ou trop faible), donner toutes les heures un bain de siège froid. La personne malade s'assied dans une bassine d'eau froide pendant trois minutes, avec de l'eau jusqu'au début des cuisses (le ventre reste donc hors de l'eau), jambes et pieds hors du récipient. Couvrez bien le haut du corps pour éviter un refroidissement trop brutal.

Il faut apprendre à reconnaître un risque de méningite. Faire au malade (plusieurs fois par jour s'il s'agit d'un enfant) le « test de la nuque ». Allonger l'enfant fiévreux, lui dire de se détendre complètement et mettre une main sous sa tête (nuque). Vérifier qu'il se laisse bien aller, puis lever doucement sa tête, en pliant la nuque à angle droit vers la poitrine. Si le cou se raidit et s'oppose involontairement au mouvement, si tout le corps de l'enfant suit, raide comme un morceau de bois, alors là il faut faire vite et trouver un médecin tout de suite.

Pour que le test soit valable, le petit malade doit rester tout à fait passif. S'il aide à plier sa nuque, il faut recommencer, car en cas de méningite, le malade est capable de plier lui-même sa nuque, mais il ne peut pas se la faire plier par quelqu'un d'autre.

Si ce test est positif (si la nuque se raidit), vérifiez le résultat en faisant un deuxième test : prendre les pieds de l'enfant dans les mains et lever ses jambes bien droites et bien tendues à la verticale : si cela lui donne ou lui augmente un mal de tête, le risque de méningite est confirmé. Foncez à l'hôpital.

Heureusement, en Europe, la plupart des méningites sont dues à des virus, et guérissent plus facilement. En tout dernier ressort, s'il est vraiment impossible d'avoir accès à l'aide d'un professionnel, débrouillez-vous pour mettre la main sur du chlorure de magnésium, en sachet de 20 grammes à diluer dans un litre d'eau (en pharmacie).

Faites boire 125 ml (un verre) de cette préparation toutes les six heures aux enfants au dessus de cinq ans et aux adultes, 100 ml toutes les six heures à

quatre ans, 80 ml à trois ans, 60 ml à deux ans. Cette dose peut être donnée toutes les trois heures en cas de nécessité, ou diminuée en cas de dérangement intestinal.

Le chlorure de magnésium a sauvé beaucoup de malades lors de la dernière guerre mondiale. Il a été utilisé efficacement contre la diphtérie et la polio débutante, ainsi que pour désinfecter les plaies (travaux scientifiques du Professeur Delbet). En médecine vétérinaire, il a été utilisé contre la fièvre aphteuse, la peste aviaire, les mamites et la maladie de Carré des chiens. Néanmoins il ne faut pas abuser de ce médicament, fatiguant pour les reins.

Référence : livret « LA FIEVRE », auteur Dr Roger FIX, 14, boulevard du Champ de Mars, 68000 Colmar (20 pages, 6 euros, port compris).

FICHE N°11
SE SOIGNER AVEC LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Une star : le chou ! Pendant trente ans, le docteur José Avendano, chef du service de chirurgie de l'hôpital principal de Cuzco, Pérou, (javendano1939@yahoo.es) imposa de soigner toutes les PLAIES, CONTUSIONS et BRULURES de ses patients en utilisant exclusivement du chou. Ses photos témoignent de l'étonnante efficacité de la méthode.

Le mode d'emploi est facile : après avoir nettoyé la plaie, on prend de belles feuilles de chou vert ou blanc lavées, on enlève les côtes, et on fait remonter le jus en surface en pressant la feuille sous un pilon ou une bouteille. Si la plaie est profonde, hacher les feuilles pour assurer un bon contact. On applique plusieurs épaisseurs. et on renouvelle l'application une à deux fois par jour selon la gravité. Poursuivre jusqu'à la guérison.

A lire : « LA SANTE PAR LES LEGUMES, LES FRUITS ET LES CEREALES », auteur Docteur Jean Valnet, éditions Vigot Maloine.

FICHE N°12
SE SOIGNER AVEC LES PLANTES MEDICINALES

Le sujet est trop vaste et trop complexe pour le résumer. C'est une médecine qui s'apprend sur de nombreuses années, et nécessite expertise et expérience, d'autant que la concentration en produit actif dans les plantes dépend des variétés, du climat, du mode de récolte et de la conservation. Vous pouvez envisager une première approche avec les ouvrages suivants :

D'abord apprendre à identifier les plantes, avec une méthode amusante : *« PETITE FLORE », par Gaston Bonnier, éditions Belin.*

Puis apprendre à les utiliser.*« LE BIEN-ETRE PAR LES PLANTES », auteure Pénélope Ody, éditions Hachette.*

Pour les professionnels de la santé : *« PRECIS DE PHYTOTHERAPIE », auteur Docteur Henri Leclerc, éditions Masson.*

FICHE N°13
SE SOIGNER AVEC L'URINE

Chaqu'un de nous a déjà bu sa propre urine, pendant plusieurs mois... dans le ventre de sa mère. Ce n'est pas sale, ce n'est que du sang filtré, qui contient des quantités de minéraux et de précieuses molécules dont l'hormone anti-vieillissement la DHEA. En boire un verre chaque jour, pris à la source et ingéré immédiatement, en rejetant le début et la fin de la miction, semble contribuer à préserver la jeunesse.

Certes, ce n'est pas vraiment un breuvage gastronomique, mais associé à du thé froid, c'est tout à fait faisable. On peut se pincer le nez, et se gargariser abondamment à l'eau fraîche aussitôt le remède avalé.

Elle agit probablement comme auto-vaccin dans les maladies de peau, eczémas, psoriasis et allergies, en usage interne (contre-indiqué avec la prise de médicaments) et externe (renouveler fréquemment les applications).

A lire : « AMAROLI », éditions Vivez Soleil, editionsvivezsoleil.com

FICHE N°14
SE SOIGNER AVEC L'ARGILE

Les argiles ne sont pas des terres, ce sont des roches, des minéraux cristallins. Bien sûr on en ramasse sous nos semelles mélangées avec la terre, mais il ne faut pas confondre ces deux matériaux très différents.

Elles sont présentes dans de nombreuses spécialités en pharmacie (Smecta, Actapulgite, Bedelix, Kaologeais, Kaobrol, Gélox, etc.), pour soigner estomac et intestins. C'est un excellent traitement des gastro-entérites et diarrhées.

L'usage d'urgence décrit ci-après n'est envisageable qu'en l'attente du médecin, et ne dispense en aucun cas d'une consultation médicale.

Voici ce que mon voisin fait en mission humanitaire en cas de diarrhée, en utilisant de l'argile verte en poudre surfine (pharmacie ou diététique). Pour déterminer la dose adaptée à chaque personne, il met la main du malade bien à plat, paume vers le haut et doigts joints, et recouvre les doigts MAIS PAS LA PAUME avec de l'argile jusqu'à obtenir une pyramide de poudre.

Puis il verse cette argile en pluie dans un verre aux trois quarts rempli d'eau, sans remuer, et attend dix minutes. Enfin il mélange l'eau et la poudre, et fait boire le tout. Le plus souvent une prise suffit. Sinon, il en donne une deuxième. Attention : pas de couverts ni de récipients en métal, il n'utilise que le verre, le bois et le plastique alimentaire avec l'argile.

Cette technique n'est pas applicable pour les personnes ayant bu de l'huile de paraffine dans la semaine précédente, ayant des antécédents d'occlusion intestinale, prenant des immunosuppresseurs, souffrant d'un cancer digestif déclaré ou sujets à des épisodes de constipation supérieure à quatre jours. Si une constipation survient, arrêter les prises, et tout rentre spontanément dans l'ordre en deux à trois jours.

L'argile doit être bue loin de tout autre médicament, à deux heures au minimum de comprimés, gélules ou cachets, qu'elle risquerait d'inactiver.

En médecine populaire traditionnelle, outre les problèmes digestifs (diarrhée, brûlures et acidité d'estomac, vomissements et certaines parasitoses) les argiles sont utilisées également dans le monde entier pour soigner les problèmes de peau (brûlures, plaies souillées ou infectées, abcès, furoncles,

éruptions, prurit), les problèmes rhumatismaux (arthrose, arthrite), et les problèmes de traumatismes (fractures, contusions, entorses). En résumé, elle semblent efficaces dans un très grand nombre d'infections et d'inflammations.

Un groupe de travail - L'Homme et L'Argile - constitué de spécialistes (géologues, hydrologues, médicaux, chimistes, physiciens, vétérinaires, tradipraticiens) rassemble, vérifie et diffuse toute information concernant les effets des argiles sur la santé, pour permettre à des populations pauvres ou isolées de se soigner à peu de frais et en toutes circonstances.

Les missions qu'ils organisent sur les cinq continents ne sont financées que grâce à l'animation de stages de formation aux argiles, adaptées à tout public, débutant ou expérimenté, chaque année à Paris au mois de juin.

Contact : L'Homme et L'Argile, 41 rue Chapon, 75003 Paris, téléphone et télécopie 01.42.77.25.17, sur internet http://lhomme.et.largile.free.fr.

En attendant juin, lire « L'ARGILE QUI GUERIT », R. Dextreit, éditions Vivre en Harmonie.

FICHE N°15
PRENEZ-EN DE LA GRAINE

Toutes les graines de céréales comestibles peuvent se faire cuire à l'eau bouillante salée, comme on a l'habitude de le faire avec du riz. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les graines soient devenus bien molles. En une heure, le blé est prêt, et c'est délicieux !

Si vous êtes pressés, faites une bouillie. Écrasez les graines en farine, avec un moulin à café. Sinon, mettez-les dans une chaussette propre et sortez votre marteau ! Ou placez les graines sur un plan dur et broyez-les avec une pierre ronde (ou une boule de pétanque en inox).

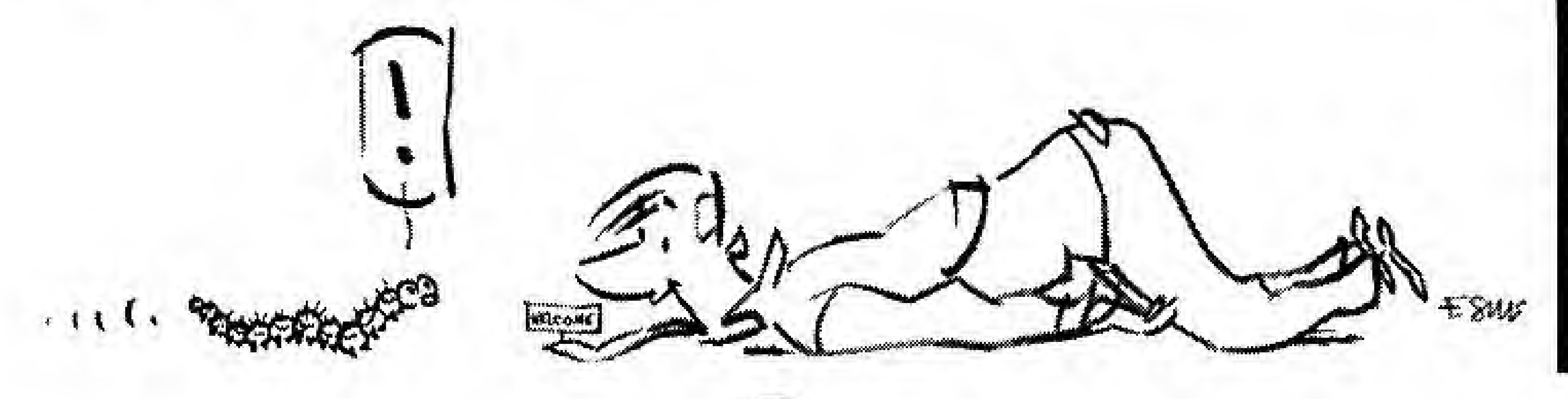
Pour les graines molles comme le blé, il est conseillé de les déssécher avant broyage, sur une poêle sèche à feu doux pendant deux à trois minutes.

Ajoutez de l'eau et faites bouillir, puis cuisez un quart d'heure en remuant bien, et voila, vous avez une excellente bouillie. Sucrez à volonté.

Pour faire des crêpes, il faudrait ajouter des œufs et du lait. Si vous n'avez que de la farine et de l'eau, vous pouvez faire des galettes, c'est très bon. Mélangez la farine avec de l'eau pour obtenir une pâte assez fluide, laissez reposer une heure, puis faites sauter à la poêle.

Si vous utilisez de la farine de riz, de maïs, de sarrasin, de millet ou d'avoine il est conseillé d'ajouter un quart de farine de blé ou de seigle, sinon ça ne tient pas suffisamment pour faire des galettes fines. Mais vous pouvez quand même faire des galettes épaisses (un peu plus lourdes à digérer).

Enfin, n'oubliez pas : si vous ne disposez pas de moyen de cuisson, toutes les farines de céréales se mangent également crues, et c'est encore meilleur .... pour la santé tout au moins.



- SUJETS DES FICHES -

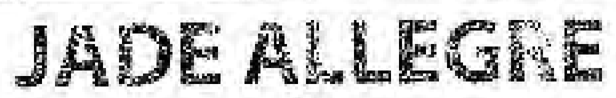
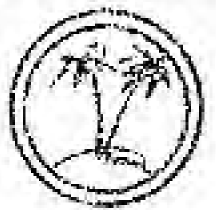
FICHE N°1 - CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES = STEAK 59
FICHE N°2 - POIS ET HARICOTS SANS...RISQUES 62
FICHE N°3 - FABRIQUER DES VITAMINES A LA MAISON 65
FICHE N°4 - DOUX POTAGE A L'ORTIE PIQUANTE 68
FICHE N°5 - AVEC LE MOURON, PAS DE MOURON ! 69
FICHE N°6 - LE « POTAGER D'APPARTEMENT » 72
FICHE N°7 - ETES-VOUS HYPOGLYCÉMIQUE ? 73
FICHE N°8 - APPRENDRE À JEÛNER 74
FICHE N°9 - NE CUEILLEZ PAS LES PISSENLITS PAR LA RACINE, MANGEZ-LES ! 77
FICHE N°10 - LA FIÈVRE, EN ATTENDANT LE MÉDECIN 78
FICHE N°11 - SE SOIGNER AVEC LES LÉGUMES ET LES FRUITS 82
FICHE N°12 - SE SOIGNER AVEC LES PLANTES MÉDICINALES 83
FICHE N°13 - SE SOIGNER AVEC L'URINE 84
FICHE N°14 - SE SOIGNER AVEC L'ARGILE 85
FICHE N°15 - PRENEZ-EN DE LA GRAINE 88

- **A MON VOISIN**,
POUR LA QUALITÉ ET LE SÉRIEUX DE SON TRAVAIL.

- Je remercie de tout cœur :

Ange F., Annick H., Antoine M., Biche O., Bokar K., Cécile S., Daniel D., Danièle B., François S.M., Jean-Michel B., Loly T.D., Marie-Claire C., Sunday K., Pierre F., Sonie K., Lucienne L., Helmut P., Roland C., Pierre L., Eric Q., Bingo B.,
pour leur présence et leur compétence.
Ainsi que les spécialistes (hydrologue pour l'eau potable, professeur de nutrition pour l'alimentation, etc.) qui ont eu l'amitié de relire et valider cet ouvrage.

ISBN 2-9514824-1-8 2ème édition revue et corrigée
(ISBN 2-9514824-0-X 1ère édition)

JADE ALLEGRE


41, rue Chapon
BP 3316
75123 PARIS Cedex 03

Dépôt légal : février 2007

Mon voisin est fou !
Amoureux des déshérités, il vole à leur secours aux quatre coins de la planète. Dans les lieux les plus invraisemblables il partage avec les populations le maïs avarié, l'eau polluée. Avec les missions humanitaires il agit au cœur des épidémies, côtoie la peste et le choléra… Et nous revient en pleine forme !
Moi, il me suffit de sortir sans écharpe pour me retrouver à l'agonie.

C'est sûr, il a un « truc ».



J'ai demandé à ce spécialiste de la survie de me donner tous ses tuyaux.
Je lui ai dit : Qu'est-ce que tu me conseillerais de faire si tout venait à manquer ?
En ville nous sommes fragiles. Il suffit de si peu pour que tout s'arrête. Une panne d'électricité, une rupture de canalisations d'eau, une grève de transporteurs…

Je voudrais être à l'abri, je voudrais savoir me débrouiller quoi qu'il arrive, je voudrais apprendre à avoir tout quand il n'y a plus rien.

Comme toi.

9 782951 482418

ISBN 2-9514824-1-8